Formación en

Pranayam®

de HolisticYoga

®

CURSO RESIDENCIAL 50 HRS

Modalidad semi-presencial

¿PARA QUIÉN ES ESTE CURSO?

- **PRACTICANTES DE YOGA** que busquen ampliar sus conocimientos sobre pranayama y kriyas y/o quieran generar una rutina de práctica segura teniendo en cuenta nuestra tipología, nuestras tendencias, las estaciones, etc.
- **PROFESORES DE YOGA** que quieran afianzar sus conocimientos en la materia y compartirlos con seguridad.
- **TERAPEUTAS EN GENERAL** que quieran usar estas herramientas de manera complementaria.
- **DEPORTISTAS** que quieran mejorar su rendimiento.
- **PÚBLICO EN GENERAL** con ganas de disfrutar varios días en la naturaleza realizando actividades que promueven el equilibrio cuerpo-mente.

Pranayam®

Misión

Ser referencia para el estudio, práctica y puesta en valor del Pranayama en la comunidad hispanohablante.

Visión

Mejorar la salud, bienestar y rendimiento de las personas enseñándoles a gestionar eficientemente su respiración.

Valores

Desarrollo humano, compromiso y servicio.

Pranayam

Cinco días en la Sierra de Aracena para celebrar un evento muy especial.

El Pranayama y la Meditación centrará esta formación residencial con carácter semi-presencial.

Sumérgete con nosotros en el estudio y la práctica dentro de un entorno de pura naturaleza.

¿QUÉ APRENDERÁS?

PRELIMINARES Técnicas para reconocer tu patrón respiratorio así como para crear los cimientos de tu práctica.

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA Como funciona el sistema respiratorio desde el punto de vista occidental.

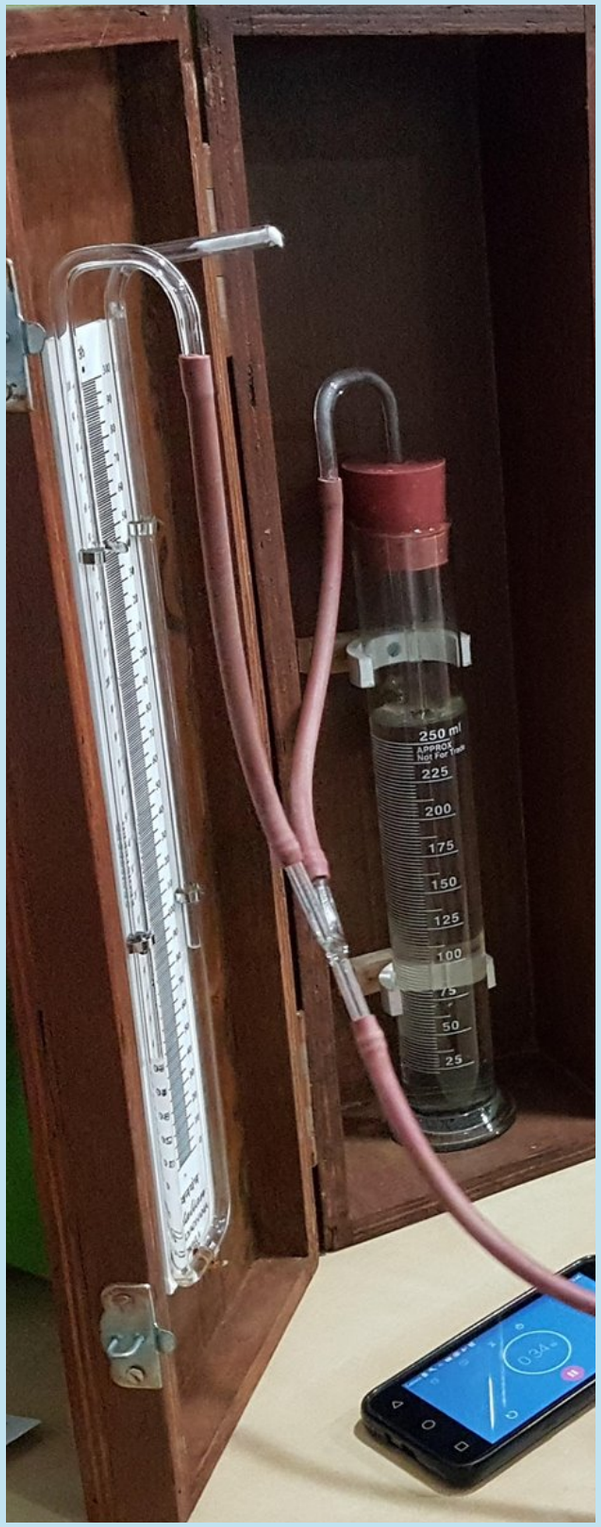
SHATKARMAS Las seis grandes técnicas de limpieza y purificación procedentes del Hatha Yoga

PRANAYAMAS Aprende cada técnica con sus beneficios, contraindicaciones y niveles de complejidad.

ANATOMÍA SUTIL Estudia en qué consiste la anatomía energética descrita por las principales filosofías orientales.

PRANA NIDRA Aprende a reconocer tu propia energía y trabajar con ella.

PROGRAMA



VIERNES 30 17:30 a 18:30 -> Recepción y bienvenida. **18:30 a 19:00 ->** Presentación del curso. **19:00 a 20:30 ->** Meditación Kundalini OSHO (P). **21:00 ->** Cena

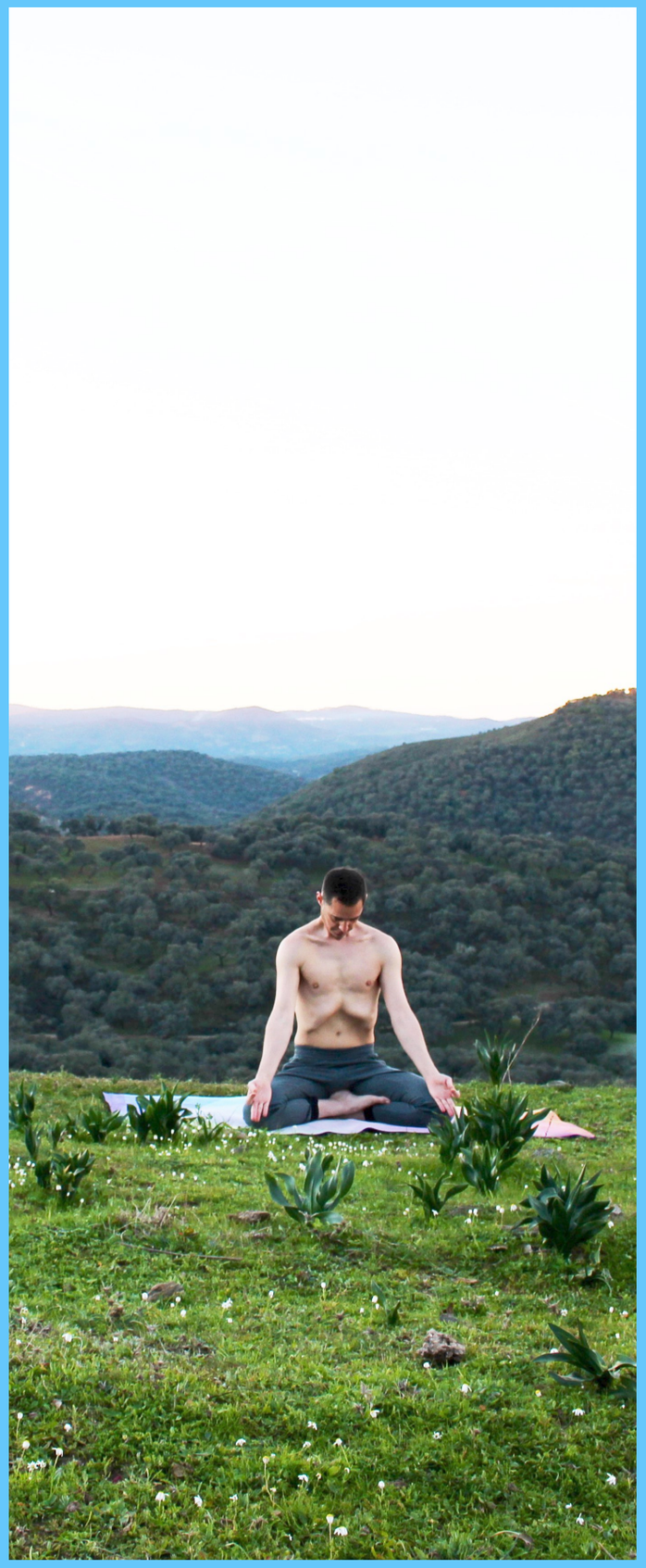
SÁBADO 31 8:30 a 10:30-> Kriyas y Bandhas (T) **10:30 a 11:30->** Desayuno. **11:30 a 13:30 ->** Anatomía y fisiología (T). **14:00 a 17:30** -> Comida y tiempo libre. **17:30 a 19:00** Pranayama (T) **19:15 a 20:30** Preliminares y uso de apoyos (P). **21:00->** Cena

DOMINGO 1 8:30 a 10:30 -> Kriyas y Pranayama (P) **10:30->** Desayuno. **11:30 a 12:30 ->** Anatomía sutil. **12:45 a 13:45->** Meditación Respiración de los Chakras OSHO. **14:00 a 17:30 ->** Comida y tiempo libre. **17:30 a 19:30 ->** Iniciación al Ayurveda (T). **19:30 a 20:30 ->** Yoga Nidra (P). **21:00 ->** Cena

LUNES 2 8:30 a 10:30 Kriyas y Pranayama (P) **10:30->** Desayuno. **11:30 a 13:30 ->** Senderismo. **14:00 a 17:30 ->** Comida y tiempo libre. **17:30 a 19:00 ->** Hatha Yoga (P). **19:00 a 19:45 ->** Pranayama (P). **19:45 a 20:30 ->** Prana Nidra **21:00->** Cena

MARTES 3 8:30 a 10:30 -> Kriyas y Pranayama (P). **10:30 a 11:30->** Desayuno. **11:30 a 13:30 ->** Pranayama (T). **14:00->** Comida. **15:30->** Despedida y cierre.

*Las actividades/horarios están sujetos a cambios en favor de un mejor aprovechamiento del curso / **T: teoría / P: práctica



FECHAS E INVERSIÓN

FECHAS

Inicio: 30 de julio del 2021 a las 17:00 h

Cierre: 3 de agosto del 2021 a las 16:00 h

INVERSIÓN

Instalaciones, alojamiento y comida 210 €

Curso: 285 €

OPCION 1 - TOTAL 396 €

Oferta 20% de descuento hasta el 29 de junio (inclusive)

OPCION 2 - TOTAL 495 €

Desde el 29 de junio hasta la fecha de inicio

*Suplemento uso individual habitación de 12,5 €/noche

Si ya finalizaste el curso de Fundamentos en Pranayam consúltanos. Tenemos un descuento especial para ti.

RESERVA DE PLAZA en este enlace abonando 50 € que se descontarán del pago final.

PAGO DEL CURSO Una vez alcanzado el grupo mínimo nos pondremos en contacto contigo para completar el resto del pago.

CANCELACIÓN No hay devolución salvo en caso de cancelación por parte de la organización

CONSIDERACIONES A TENER EN CUENTA

- **QUÉ TRAER** Toalla para ducha y piscina, chanclas, calzado cerrado o semi-cerrado, bañador, loción anti-mosquitos, protector solar, abrigo ligero, ropa para la practica de yoga, esterilla, zafú o cojín, mascarilla.
- **MARCA** Al finalizar ésta formación y obtener el Diploma, el alumno/a recibirá un documento para el uso legal de Pranayam y su logotipo en la publicidad de clases y talleres.
- **FORMACIÓN 300 h YOGA ALLIANCE** Esta formación pertenece al programa "Holistic Yoga®" www.holisticyoga.com.es y está avalada por la escuela Yoga Kula www.yogakula.es RYS200 y RYS300.
  Si se desea, el alumno podrá acceder a un diploma de profesor avanzado 300 hrs YA completando el resto de horas hasta llegar a 300 h. En caso negativo se expedirá un Diploma YACEP.
- **CONDICIONES SANITARIAS** Debido a la situación actual nos adaptaremos a la normativa que marque el Gobierno Autonómico para la fecha del curso.

Tiempo para respirar y encontrar paz…

QUE INCLUYE EL PRECIO

MATERIAL

Manual ilustrado e impreso en ByN

Lámina resumen a color

Lota nasal, Catéter de caucho, raspador de lengua.

SESIONES

25 horas repartidas en 16 Sesiones teórico-practicas

ALOJAMIENTO

Uso de las instalaciones y alojamiento en pensión completa desde las 17:00 del día 30/07/21 a las 16:00 del 03/08/2021

CURSO ONLINE Acceso ilimitado al formato online del curso tan pronto esté disponible en la plataforma de e-learnig HF (www.holisticaformacion.com)

CERTIFICADO/DIPLOMA Certificado/Diploma avalado por Yoga Alliance a través de la escuela Yoga Kula® (RSY300 & YACEP) tan pronto se supere la evaluación en HF.

CASA VENERA, UN LUGAR DONDE RESPIRAR

Casa Venera es un alojamiento rural ubicado en el Camino del Venero, Castaño del Robledo (Huelva, España).

Un maravilloso espacio ubicado en pleno parque natural con rincones “mágicos” como una cascada, una era y un mirador y donde poder disfrutar de diferentes ecosistemas (vergel, monte mediterráneo, bosque de ribera, castañar, etc.)

Las habitaciones se encuentran en una edificación bio-construida con buena ventilación y abundante luz natural.

Alrededor de la edificación hay 2 porches donde pasar tus ratos libres a la sombra, conversar, leer y/o simplemente admirar el entorno.

El jardín exterior posee multitud de especies vegetales como nogales, moreras, castaños de indias, alcornoques, algarrobos, manzanos, madroños, etc. por lo que si te gusta la naturaleza éste es tu sitio.

Disfrutarás de refrescantes baños en la piscina natural, el sonido de las aves, la luz natural, amaneceres y atardeceres bellísimos, etc.

LA ESTANCIA

HABITACIONES:

Todas las habitaciones poseen camas individuales y son compartidas (2 o 3 pax).

- Dormitorio 1: Doble (planta inferior)
- Dormitorio 2: Doble (planta inferior)
- Dormitorio 3: Doble (planta inferior)
- Dormitorio 4: Doble con opción a Triple (planta inferior)
- Dormitorio 5: Triple (planta superior)
- Dormitorio 6: Triple (planta superior)

Las camas tendrán sábanas, colcha - edredón, almohada y una manta extra al pie de cama.

* Si quieres estar en la habitación con alguien indícanoslo al hacer la reserva.

ASEOS / CUARTOS DE BAÑO:

En cada una de las dos plantas de la casa hay dos baños completos.

COMIDAS:

Menú casero y ovolacto-vegetariano (si eres vegano podemos adaptarlo). Indícanos si tuvieras alguna intolerancia.

*** El alojamiento requiere el auto-lavado de plato y cubierto. Dicha limpieza será organizada por turnos el primer día de curso.

¿CÓMO LLEGAR?

La finca se encuentra en Castaño del Robledo, Huelva. Clica en el siguiente enlace para obtener las coordenadas en Google Maps. *https://goo.gl/maps/U78PHWPNrbxdiSZZ8*

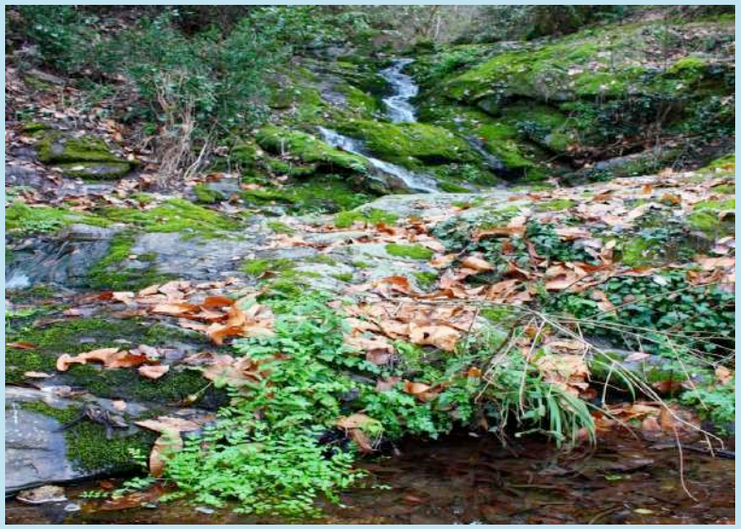
LOS EXTERIORES EN CASA VENERA

PORCHE

JARDINES

PISCINA ECOLOGICA

ARROYO



SENDERO

ZONAS DE DESCANSO

ESPACIOS PARA LA PRÁCTICA

SALA INTERIOR

PLATAFORMA EXTERIOR

MIRADOR

¿QUIÉN TE ACOMPAÑA EN ESTA EXPERIENCIA?

Esta formación esta dirigida por **JAVIER MURIEL**

Javier comenzó con 18 años a practicar buceo a pulmón y observó como este deporte afectaba de manera positiva a su salud y estado de ánimo. Pasar 3 o 4 horas tratando de relajarte, mientras flotas en el agua, combinando respiraciones lentas y profundas con retenciones prolongadas del aliento tiene su efecto en el cuerpo. Sin querer ni buscarlo, Javier comenzaba ahí su interés por el control de la respiración.

En el 2005 comenzó a practicar Yoga. Tras 4 años y comprobar en primera persona sus beneficios decidió dar un giro a su vida y dedicarse profesionalmente a ello para seguir aprendiendo y compartir su experiencia con otras personas. Desde entonces ha recibido varias instrucciones en Yoga y asistido a numerosos cursos, inmersiones, talleres y clases con diferentes maestros, estilos de yoga, meditación y pranayama en España, India e Indonesia.

En Rishikesh se inició de mano de Sequoia Hennig a las enseñanzas de Swami Satyananda y la escuela de Bihar Yoga. Años mas tarde regresó a India para estudiar con O.P. Tiwari, director del Instituto Kaivalyadhama en Lonavla, y una de las principales autoridades del mundo en Pranayama. También ha estudiado con Gregor Maehle, codirector de 8limbs.com y autor de famosos libros como: Pranayama, the breath of Yoga.

Javier es además Apneísta e Instructor Internacional de Apnea Academy desde el año 2013. Actualmente cuenta 16 años de práctica en Yoga y una experiencia de 11 años impartiendo clases, cursos y formaciones en varios países y a más de 200 alumnos de diferentes nacionalidades. Dirige desde el 2010 su propia escuela "Yoga Kula", la cual está avalada por Yoga Alliance. Javier logró también el certificado de profesionalidad para la Instrucción en Yoga por la Junta de Andalucía en su primera convocatoria.

En su experiencia combina conocimientos de Yoga, Meditación, Pranayama y Apnea deportiva, todo ello enriquece sus cursos, talleres y charlas que viene compartiendo desde hace más de una década.

Si quieres saber más sobre él clica aquí.

CONTACTO

info@pranayam.es

www.pranayam.es

www.holisticyoga.com.es

www.holisticaformacion.com

Tfno. y whatsapp: +34 636 781 167